



### 広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先  
〒733-0031 広島市西区観音町16-19  
電話(082)-532-1264  
FAX(082)-532-1267

アドレス <http://www.hch.coop/>  
Facebook 「広島中央保健生活協同組合」

2022年11月30日現在  
組合員数 29,715人  
出資金 12億6,757万円  
発行責任者 生協広報委員会

#### 法人理念

ともにいのちを大切にし、  
みんなが健康で安心して暮らせる社会をつくります。

#### 取り組み方針

1. 安心・安全な医療・介護・福祉の事業に取り組みます。
2. 協同の力で、安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。
3. 憲法を守り、平和を守る運動に取り組みます。

9月20日(火)より10月31日(月)まで、職員・組合員が地域を訪問する「いっせい訪問行動」を実施しました。

訪問行動には延べ502名(組合員241名・職員261名)が参加しました。組合員と職員の参加合計では昨年より41名増となりました。11月に入っても全地域支部での訪問行動実施や、福島生協病院および生協さえき病院での目

## 2022年度 いっせい訪問行動が終了しました

標準達成を諦めずに訪問行動の取り組みが継続されました。

訪問件数は1941件、訪問による対話件数は903件となりました。訪問行動により組合員加入11件、名義変更による加入6件、「けんこう」手配り者増14名の成果がありました。

コロナ禍になり3回目の訪問行動ですが、今もまだ「新型コロナウイルス感染症が怖い

訪問行動に参加した職員からは、「地域の具体的な状況が理解できた」や「組合員のつながりの大切さを感じた」といった感想が寄せられ、今後組合員と職員の協同した取り組みの広がりが期待されます。

次年度も今年度同様に「いっせい訪問行動」期間を設定し、地域組合員と職員との協同の取り組みとして訪問行動を実施します。



広島中央保健生協  
理事長  
草津診療所所長  
福山 慎二

昨年2月、プーチンは自衛であると強調し、住民を保護するためとして、隣国にミサイルを打ち込み軍隊をすすめました。戦争は国民の命を守るのではなく、国民の命を使って行われている。戦場となった地域では住民への虐殺が行われたことなど、どうしてこんなことが起きるのか、止められないのか、虚しさも感じてしまいます。自明の理ではありませんが、戦争は始めてはならない、終戦がいかに難しいかも教えています。

新型コロナウイルス感染症は3年が経過しまし

くお願いいたします。

広島中央保健生協は3万人の組合員です。その中のお一人として健康づくり、助け合い、事業所のご利用など、生協を実感されているでしょうか。生協への参加が安心につながっているかどうか、新たな長期計画への論議が始まっています。次世代の社会がどうなっていくのか、気候変動を含め、未来への安心のためにはあまりに多くの課題があります。私たちができることを前向きにとりくむ生協活動をすすめていきましょう。本年もよろしくお願いたします。

た。死亡率はかなり下がりましたが、2022年は一年間を通じて先の二年間の十数倍もの多くの感染者数となりました。生協内事業所の業務にも大きな影響がありました。組合員のみならず苦勞された方も多かったことと思います。終息を願うばかりですが、十分な用心を続けながら、心身がフレイルにならないように閉じこもらない日々の生活も必要です。

今年も  
よろしくお願いたします  
新年のご挨拶を申し上げます。



えて過ごされている声

「入所中の家族の面会ができない」や「新型コロナウイルス感染症の後遺症がある」といった話を伺うこともできました。

また老々介護にお困りの声も複数聞くことができ、「よろず相談窓口」の紹介を行いました。若い世代でも、今困っていることはないが将来のためにと興味深く「よろず相談窓口」の話聞いてもらえるとスモがありました。

### 心の窓

2022年の夏、平和について考えながら、平和記念公園を歩きました。自然に足が向かったのは、北側にある原爆供養塔です。ここには、あの日まで生きていた証を、一瞬にして葬り去られた、無念の人たちの遺骨が約70000柱眠っています。

これから何十年先も、何百年先も、愚かな人類の過ちを忘れさせないために、ここで静かに眠り続けるのだと思います。

平和記念公園の中には、まるで供養塔に對峙するように、原爆慰霊碑と呼ばれている、一つのモニュメントがあります。正式な名前は、広島平和都市記念碑といえます。この記念碑の中に、石棺という石の棺があり、その中に、原爆死没者名簿が入っています。

8月6日の平和記念式典で124冊の名簿が入られ、1冊は長崎で被爆した13人、122冊には33万3907人の、名前や死没時の年齢・年月日が記載されています(2022年8月6日現在)。もう1冊、表紙に「氏名不詳者多数」と書かれ、中は白紙のみ。おそらく供養塔の遺骨に對して、もしくは、全く名前が把握できていない死者たちへの、祈りの1冊だろうと思われま。

「あの原爆は何だったのか」を原点に、亡くなった人々の人生や、生きのびた人々の人生に思いを馳せ、未来に展望を見いだせる、平和な世の中を築いていきたいと、強く思った夏でした。

ふつてん



福島生協病院  
院長  
北口 浩

昨年3年目に突入した新型コロナウイルス感染症の脅威は、当院へも院内クラスターという形で現れました。まさに「あつ」という間の感染拡大でした。その感染力の強さに改めて新型コロナウイルス感染症の恐ろしさを感じた一年でした。入院患者様やそのご家族の方へは面会禁止の措置を継続しなければならずご不便をおかけしています。安心して受診・療養いただけるよう、職員は引き続き感染予防に努めてまいります。

10月より75歳以上の高齢者医療費窓口負担2割化が開始されました。1割負担であった患者様にとっては倍の負担となります。新型コロナウイルス感染症や物

価高騰など国民生活が厳しくなっていく中でこの窓口負担増は、受診控えが進み、治療が受けられず重症化する患者様がふえていくのではと危惧しております。限りある貴重な税金は、国民の命と生活を守る社会保障費へ回すべきではないでしょうか。



生協  
さえき病院  
院長  
重本 英司

2022年は、新型コロナウイルス感染症流行の波が引き続き繰り返された1年でした。生協さえき病院でも、2月に一般病床での集団感染クラスターが発生し、病室内隔離を行うとともに新規入院停止、検査やりハビリティシヨンの中止などの病棟機能制限を行いました。隔離期間中は、感染者に対応する職員には身体的並びに精神的負担をかけることになりましたが、病院内他部署からの応援も受けることができ、何とか病棟機能を維持することができました。その後、9月に療養病床で感染クラスターが発生し、当院では2つある病棟のどちらにも新型コロナウイルス感染クラスターを

の声を上げ続けていきたいと思います。昨年、院内クラスターの影響もあり経営面では非常に大きな打撃を受けました。この経験を教訓として、よりいっそうの感染対策の強化に努め、誰もが安心して医療を受けることができるよう医療体制の維持に努めて参ります。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



コープ五日市  
診療所  
所長  
佐々木 敏哉

昨年、新型コロナウイルス感染症のなかでも五日市診療所とデイサービスかぼちゃは感染対策をしっかりと行い、活動をしてきました。本年も、安心してご利用していただければと思います。健診や予防接種、在宅医療、デイサービスにも力を入れていきます。今後も、地域の方々の困難に寄り添い、地域にしっかりと根を下ろし、地域でより信頼される事業の展開をめざし、職員一同、決意を新たにしているところです。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



生協  
歯科ひろしま  
所長  
今川 裕敏

みなさまが穏やかな新年を迎えられていましてことをお祈り申し上げます。

一方海外に目を向けますとロシアのウクライナ侵攻が続いており、新型コロナウイルス感染症のこともあり、穏やかな新年とは言えない状況です。国内では物価高による生活苦、医療の不安がある中、政府は軍事費を増やしていくことを明言しています。過去の歴史を見れば軍拡路線は破滅をもたらすことは明らかではないでしょうか。戦争ではなく、国民の幸せ、本当の平和を私たちは望んでいかななくてはなりません。

さて、虫歯や歯周病を予防することが糖尿病や認知症予防にもなります。全身の健康はお口からです。歯科の診療室でお待ちしております。歯科の往診もしていますのでご連絡ください。



生協  
さえき歯科  
所長  
星 正浩

2022年度は新型コロナウイルス感染症の蔓延により、職員や患者様の急な休みへの対応に追われました。患者様にも急なキャンセルをお願いすることもあり、ご迷惑おかけいたしました。

新型コロナウイルス感染症がきっかけで、定期受診が途絶えている方も少なくないと思います。歯科では感染対策を徹底しておりますので、安心して来院いただけます。また、自力での歯科外来通院が難しい場合にはご自宅や施設への歯科往診を行い、継続して口腔内の環境を整えることが重要と考えております。



生協  
小児科ひろしま  
管理者  
北村 佳子

患者様一人一人の口腔内を歯科職員一同が責任をもってサポートしてまいります。

昨年、withコロナで制限が減るに伴い、子どもたちにとってはこれまでなりを潜めていた感染症が流行した年でもありました。今年もまた風邪を引いていないか、お父さんのお心配も強いように感じます。コロナもそれ以外の感染



介護事業部  
部長  
浴長 佐枝子

★広島市からのお知らせコーナー★

広島市ではジェネリック医薬品の普及促進に取り組んでいます

①ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、新薬と同等の有効成分・品質・安全性であるとして、厚生労働省の認可を受けて製造販売されるお薬です。

開発費用がかからないため、新薬よりも価格が安いことを特徴としています。

◆「ジェネリック」(generic)とは?

「generic」は「一般的な」という意味の単語です。

欧米ではgeneric name(一般名、成分名)で処方するため、「generics」(ジェネリック医薬品)と呼ばれ、世界共通の呼称となっており、世界的にも普及促進に取り組んでいます。

ジェネリック医薬品の利用方法

処方せんのジェネリック医薬品への「変更不可」欄に、「✓」または「×」がない場合、希望により変更できます。

【注意点】

- ・ すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- ・ 在庫状況によって、切り替えできないことがあります。
- ・ 新薬とは、製法や添加物が異なる場合があります。切り替えの際は、医師や薬剤師によく相談をしてください。

②普及促進の意義

新薬に比べて安価なジェネリック医薬品の使用は、患者さんの自己負担を抑える効果があります。また、医療費全体の削減にもつながります。

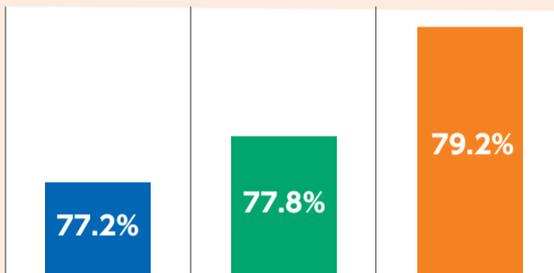
令和3年度の日本の概算医療費は、およそ44兆円に上り、令和2年度と比較すると、2兆円ほど増加しています。国民皆保険制度の保持のためにも、ジェネリック医薬品の普及により、医療費を削減していくことが重要です。

③広島の実況

広島市のジェネリック医薬品の使用割合は、国が目標としている80%に対して、77.2%であり、全国平均の79.2%よりも低い状況です。

また、広島県全体でも全国平均より低く、47都道府県中37位となっています。

令和3年9月 ジェネリック使用割合



厚生労働省「保険者別の後発医薬品の使用割合(令和3年9月診療分)」より作成

④普及促進のための取り組み

広島市では、ジェネリック医薬品普及促進のための取り組みとして、対象者に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付しています。

通院時に、このお知らせを持参し、かかりつけの医師や薬剤師に相談することで、ジェネリック医薬品への切替えをお願いしています。

「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付対象者

通知対象者

広島市の国民健康保険の40歳以上の被保険者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることで一定以上の削減効果が見込まれる方

発送時期

偶数月(年6回)  
※1年度につき一人  
1回のみ送付  
※削減効果の高い方から順次発送



事業担当課

広島市健康福祉局保健部保険年金課  
TEL 082-504-2157

広島市との共催企画 「健康づくり講座」

10月27日(木)、広島市との共催企画である「健康づくり講座」が行われました。講師は地域支えあい課の高木望 保健師さんで、血管についてのお話をいただきました。今回の講座で行った「血管年齢の測定」に興味を持ってきてくださった方が多かったようで、実際に測定した結果を見ながら、保健師さんに「この値はなんでこうなるんですか?」と、多数の質問が出されていました。



食物の塩分濃度についてのクイズや、「+10」の合言葉(毎日10分余分に体を動かす)など、わかりやすく血管について説明していただきました。



血管年齢を若く、健康に保つには、1にも2にも、食事と運動だそうです。いただいた感想シートの中では、わかりやすかった、また聞きたいという言葉が多くいただきました。これからも広島市の方とも協力しながら、みなさんに有益な情報をお届けしていきます。

機関紙「けんこう」発行60周年投稿企画

1963年(昭和38年)3月1日、「けんこう」が創刊されました。組合員のみなさまへ事業所や組合員活動の情報をお伝えしてきました。

2023年3月で発行60周年を迎えます。記念企画としてみなさまから機関紙「けんこう」にまつわるエピソードや思い出を募集します。どしどしご応募ください。

掲載期間：2023年4月号から

締 切：随時

文 字 数：原稿用紙1枚程度(約400字)

応募方法：郵便か電子メールでお送りください。

お名前、ご住所、電話番号をお忘れなく。

応募先

〒733-0031

広島市西区観音町16-19-4F

広島中央保健生協

組合員活動推進課 けんこう編集係

E-mail : soshikibu@hch.coop



# 診療のごあんない

2022年11月現在です。  
急な医師の交代で変更もあり得ますので、ご了承ください。  
※前回から変更している部分は網掛けで表示しています。(2022年12月から)

			受付時間		月	火	水	木	金	土	
 <p><b>福島生協病院</b> 082-292-3171 (健診センター:082-292-3215)</p> <p>松浦医師退職に伴い、1/16以降は1診体制となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。</p> <p>診療体制は変更となる場合がございます。事前にお問い合わせ下さい。</p> <p>内科専門外来診療予約ご希望の方へ 初診時は一般外来(初再診外来)をご利用いただき 専門外来予約希望の旨、担当医師にご相談ください。</p>	午前	8:30~11:45 診察は9:00~ (予約は8:30~12:00) 診察は9:00~	内科	橋本 神尾 池本 田中(干) 高岡(予約) 多比良(予約) 保手浜(予約)	柴田 三善 橋本 松原 高岡(予約) 多比良(予約) 飯田(予約)	柴田 橋本 神尾 田中(干) 交替(予約) 大津(予約) 藤原(予約)	神尾 浜本 池本 大津(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 藤原(予約)	保手浜 神尾 清家 田中(干) 大津(予約) 多比良(予約) 大学(予約)	直江(第1・3・5週) 交替(第2・4週) 大学 交替(予約)		
		8:30~11:00	健診 婦人科(健診のみ)	杉原・田代 大学(完全予約制)	杉原・佐藤	杉原・田中(貴)	杉原・佐々木	北口・田代 大学(完全予約制)	伊藤・石田(第1・3・5週) 田中(貴)(第2・4週)		
		8:30~11:45 診察は9:00~	外科	大森 宮庄	田代 原田	前田 宮庄	北口 原田	前田 大森	交替 9:30~受付 10:00~診察		
		※耳鼻咽喉科・ 皮膚科・泌尿器科 急な休診の可能性あり。事前にお問い合わせください。	8:30~11:45 診察は9:00~	整形外科	長谷川 杉本(予約)	11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川 杉本(予約)	杉本(予約) 長谷川(予約)	交替(第2・3週) 9:30~診察	
			眼科	高松 松浦(12/26まで)	高松 松浦(1/10まで)	高松 松浦(1/11まで)	11:00まで高松 松浦(1/12まで)	高松 松浦(1/13まで)			
			耳鼻咽喉科※ 皮膚科※ 泌尿器科※	大学 大学			大学	大学	大学	大学	
			10:00~診察大学			10:00~診察大学		大学	大学		
		午後	13:30~16:30 診察は14:00~	内科	多比良(予約) 飯田(予約)	大津(予約) 保手浜(予約)		神尾 藤原(予約) 叶(予約)	橋本 高岡(ペースメーカー) 多比良(予約)		
			13:45~16:00 診察は14:00~	外科 肛門科 眼科				原田 田代			
			16:30~18:00 診察は17:00~	内科				藤原(予約・不定期)			
<p><b>生協小児科ひろしま</b> 082-532-1260</p> <p>休診日・受付時間が変更になる場合があります。小児科ホームページをご覧ください。お問い合わせください。</p>	午前	8:30~11:30		北村 泉	北村	北村	北村	北村	12:00まで受付 北村(第2週休診)		
	午後	13:00~14:00 14:30~16:30			予防接種(予約制) 北村(休診の場合あり)	予防接種(予約制)	乳児健診(完全予約制)	予防接種(予約制)			
<p><b>生協歯科ひろしま</b> 082-291-1333</p> <p>予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。</p>	午前	8:30~11:30		今川 高浜 山本	高橋 平岡 高浜 山本 平岡	今川 高橋 高浜 山本 平岡	高橋 松井 山本 平岡	今川 高浜 高橋 松井	交替(12:00まで) 第5土曜日は休診		
	午後	11:30~16:30		今川 松井 高橋 高浜	高橋 今川 山本 高浜	高浜(第2・4) 平岡(第2・4) 第1・3は休診	高浜 今川 高橋(月2回) 平岡	今川(月2回) 高橋 高浜 松井	交替(13:30~) 第5土曜日は休診		
	夜間	16:30~19:30		高橋 松井 平岡	今川 山本 高浜		今川 高浜 平岡	今川 高橋 松井 山本			
<p><b>生協さえき病院</b> 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸(博) 沼本 福山	荒井 世戸(博) 重本 伊藤	山科 黒川 重本	叶 佐藤	高内 大学 福山 荒井	高内 交替		
			内科(予約)								
			健診	渡辺	南方	佐藤	根本	佐藤	交替		
			整形外科	三好	三好		三好	三好	隔週10:30まで		
午後	15:00~17:00	内科	14:00~17:00 高内	14:00~17:00 伊藤(予約) 南方	佐藤		佐藤				
夜間	17:00~19:00	内科					福山				
<p><b>生協さえき歯科</b> 082-926-1148</p> <p>予約制 ※土曜日は交替制です。</p>	午前	8:30~11:30 水曜は11:00まで		星 保子 末井	星 保子 福井	星 保子 福井	星 福井	保子 福井 末井	星 保子 末井 福井		
	午後	13:30~17:00 火・金曜は18:30まで 水曜は14:00~※第4水曜日休診 ※第3水曜日が休診になる場合もあります。お問い合わせください。		星 福井 末井	17:00まで星 18:30まで保子 18:30まで末井	星 末井		17:00まで保子 18:30まで星 18:30まで福井			
<p><b>コープ五日市診療所</b> 082-924-0608</p>	午前	9:00~12:00	内科	佐々木	長谷	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木(第1・3週休診)		
	午後	15:00~16:30	内科		佐々木	佐々木					
	夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木			
<p><b>コープ草津診療所</b> 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸(寛)	福山	世戸(寛)	福山	世戸(寛)	第2・4週のみ 診療 八田		
	午後	14:00~17:00	内科	世戸(寛)		世戸(寛)		世戸(寛)			
	夜間	17:00~18:00	内科		福山						

① 広島中央保健生活協同組合 本部・総務部 082-292-3179(出資金取扱い窓口) ③ 地域包括ケア部 082-532-1264(組合員活動関連問い合わせ窓口)  
 ② 広島中央保健生協居宅介護支援事業所 082-292-0852(介護関連問い合わせ窓口) ④ よろず相談窓口 082-553-9578

# ～みんな楽しくお出かけ特集～

## 安芸中央支部

### 都支部

11月4日(金)、16名の参加で湯来ロッジへバスハイクに行きました。湯来ロッジの送迎で10時に都町の県営住宅を出発し、バスの中で増資の協力をお願いし多くの方に協力していただきました。40分程度で到着し、受付を済ませたあとは、それぞれお風呂や地元の野菜を購入するなどお昼まで自由に過ごしました。12時からお待ちかねのお食事タイム! 豪華な料理にみなさん大興奮♪ 食事の後は、カラオケを楽しみました。都支部はカラオケが大好きなので、大変盛り上がりました! これを機に、止まっていたカラオケ班を再開する予定です。楽しい時間はあっという間でしたが、「来年は泊りで来ようね!」と約束して笑顔で解散しました。



10月21日(金) 快晴の日、安芸中央支部では恒例のお楽しみ会、今年は湯来ロッジに向けて出発しました。年に一度の大イベントで送迎バス、グラウンド・ゴルフ、温泉カラオケ、そしてなんといっても美味しい食事は欠かせません。総勢17名で緑に囲まれ自然豊かな静かな町で秋の一日を楽しく過ごすことができました。

散策組と分かれ、グラウンド・ゴルフは10名2チームが和気あいあいとスタートしました。年に一度お楽しみ会の時だけプレーされる方がほとんどで、珍プレーが続出し、コロナ禍でマスクはしていたけど笑いが絶えず健康活動仲間のみなさんと大いにストレス発散できました。

一番の楽しみ、お昼の食事は、地元産食材を使った彩りもよくどれも美味しく大満足でした。その後カラオケに温泉と、楽しい時間はあっという間に過ぎ、また来年もの思いを胸に記念撮影ハイ! チーズで全員無事に帰途につきました。



### 五日市支部

いつも家から見える金輪島に是非一度行ってみたいという思いから計画し、11月17日(木)、参加者12名にて宇品から連絡船に乗り金輪島へ。防空壕があちこちに残っていました。

金輪島は戦争中軍艦ではなく、輸送船を造っていたそうです。原爆投下されたとき、避難してきた人たちが多く亡くなれ慰霊碑が建てられていました。

案内して下さった小西さんが花をたむけられみなで手を合わせました。

その後、宇品陸軍糧秣支廠跡にある広島市郷土資料館に寄りました。資料館の職員の方から軍人、軍馬の食糧を作っていたところで、牛肉の缶詰をたくさん作っていたこと、資料館側にあった当時のカルビー製菓(株)の名前は「カルシウムとビタミンB<sub>1</sub>」が由来で、そのころ足りない栄養素であり健康に役立つ製品づくりをめざし「カルビー」になった。広島



島の小さな町から始まった製菓会社が今や丸の内に本社を構えるにいたった話を聞き驚きの連続でした。お天気に恵まれ、よく歩き笑った楽しい一日となりました。

## 生協「秋」のけんこうウォーキング in 牛田

11月15日(火)、62名の参加で生協「秋」のけんこうウォーキングが開催されました。

晴天の中、紅葉も色づく気持ちのよい天候でした。

開会式では、健康づくり委員の亀本理事より挨拶をいただき、リハビリテーション科によるウォーキングの注意点の説明と準備体操をした後、みんなで記念撮影し出発しました。

太田川を眺めながら、「鯉がおるよー!」「あの鳥はなんかねー?」と景色を楽しみ、休憩場所の不動院では、お参りしたり木々や植物を眺めたり自然にふれあいました。不動院出発後は、スタート地点に帰って整理体操をして、疲れた体をほぐし、ゴールの牛田総合公園バラ園まで歩きました。様々な種類のバラが咲き誇り思わず「綺麗…!」と声が出る程でした。



約4kmのウォーキング、心地よい達成感に包まれ解散しました。春にも秋とは違うバラが見られます。支部の企画やお友だちと行ってみたいかがでしょうか? ちなみにバラは、赤は「愛情」、白色は「純潔」、黄色は「友情・平和」などの花言葉があります。また、本数や咲き具合で意味合いが変わるみたいです♪



## 一喜一憂 吹き矢体験会を開催～庚午支部～

11月9日(水)、庚午中4集会所で吹き矢体験会を開催しました。参加者は5名でした。当日に連絡をいただき、参加して下さった方もおられました。

はじめに、小池先生より健康吹き矢は、腹式呼吸で胸筋腹筋を強くするだけでなく肺の手術をしている方、口呼吸をして寝る方などには呼吸系が強くなるというお話がありました。

その後1人15本位の体験を3回に分けて行いました。

的に刺さったり刺さらなかったり、旨く当たると嬉しそう! 当たらないとションボリと一喜一憂の時間があっという間に過ぎました。的に当たるとスカッとしてみなさん嬉しそうでした。



お持ち帰りも可能になりました。できるだけ予約をお願いします。

### 掲示板

広島中央保健生活協同組合

子ども食堂 生協わくわくぱーてい

【日にち】2023年1月14日(土)

【時間】11時30分～12時30分

【場所】観音公民館(開催場所が変更になっておりますのでご注意ください)

※開催場所が変更になる場合がございますので、詳細はお問い合わせください。  
 ※新型コロナウイルス感染症対策の観点から食事のみの提供とし、時間を短縮して開催しております。感染状況によっては中止となる場合がございますので詳細はお問い合わせください。  
 ※午前7時の時点で警報が出ている場合は、中止とさせていただきます。  
 ※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

調理・あそびボランティアさん 大募集中!!

お米・野菜等食材のご提供もお待ちしております(^\_^) お申し込みは☎082-532-1264(組合員活動推進課)まで

LINE@



## 脳いきいきクイズ

11月号の答え(A1.柳の下のだじょう・A2.弱り目に祟り目・A3.楽あれば苦あり・A4.良薬は口に苦し・A5.論より証拠・A6.笑う門には福来る)でした。

# 組合員の輪

## 学習会「健診結果の見方について」 ～美鈴が丘支部～

2022年10月18日(火)、美鈴が丘支部で「健診結果の見方について」の学習会を行いました。講師には福島生協病院の健診センターより、小川仁美さんに来ていただきました。



みなさんにはご自分の定期健診結果用紙を持参していただきました。自身の健診結果と見比べながら、わからない言葉の意味や、高い数値が出ている場合の改善方法を小川さんに質問していました。「健康のために毎日欠かさずウォーキングをしているが、よい数値が出ない」とおっしゃっている組合員さんもおられました。健康に対する意識が高い方が多く、いろいろな質問が出てきました。

学習会の終了後はけんこうチェックを行い、足趾力、握力などを測定しました。「血圧は毎日測っているが、足趾力については普段測らないし参考になるね」と言ってくださった方もいました。この学習会に参加してくださった方が、「けんこう」の手配りを手伝いますと申し出てくださいました。次回の学習会は年明けに開催予定です。これからも、美鈴が丘地域のみなさまの要望に応える支部活動を行ってまいります。

## ストレッチ学習会 ～中区北支部～

11月11日(金)13名の参加で、健康チェックと自宅でできるストレッチ講座を行いました。毎年、公民館祭りで健康チェックを中北支部でやっていたのですが、コロナ禍や工事の関係で3年間中止となっています。そんな中「祭りはないけど健康チェックをやってみよう!」との話になり、チラシを作り訪問行動や電話かけでお誘いし、たくさんの方が参加してくださいました。



健康チェックの後は、組合員活動推進課の竹本課長よりストレッチ講座をしていただきました。

「ここ伸びているのがわかる!」と嬉しそうに話されたり、隣同士でわいわい話をしながら気持ちのよい汗をかき、有意義な時間となりました。

また、支部長さんのお知り合いが今回の行事で組合員加入となりました! 仲間ふやしの目標達成まで残すところあと3件! みんなで力を合わせて頑張ります!

# おたより募集

### 川柳、俳句、短歌

3月号の川柳のお題は「せり」(締め切りは新年1月20日)です。自由演題でも結構です。その他、「私の家族(ペット)」「私のとっておきの一枚」「コロナに負けない!私のストレス解消法」を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。

宛先 733-0031 広島市西区観音町16-19-4F  
広島中央保健生協 組合員活動推進課 けんこう編集係  
E-mail:soshikibu@hch.coop FAX(082)-532-1267

## ペン習字班結成!! ～中広支部～

10月17日(月)中広支部で、第1回目のペン習字班を開催しました。運営委員6名とグランドゴルフ班から1名の参加がありました。



中広支部担当の理事に準備していただいたテキストを手に、綺麗な字の書き方の読み合わせをした後、さっそく字の練習です。お手本を見ると、自分の字の癖や書き順など色々な発見が(\*^\_^\*)

みなさん「次回までの宿題を出したらどう?」「家で一人だとなかなかやる気が起きんけん、みんなで定期的に集まろう!」と美文字をめざしやる気満々! 今後の活動が楽しみな様子でした♪

**俳句・川柳**

お題: ふぐ鍋

家族して ふぐ鍋囲む 口福度 / 大根草

正月や 河豚は食いたし 銭はなし / 吹矢のフーさん

自由句

寒暖差 老い追いつけず 不整脈 TOKIKO

物価上がる 医療費も上がる 血圧上がる / 百合

大谷の笑顔に惚れる 婆バの青春 / ふじばかま

順調に 老化してます 誕生日 / 花子

お知らせ 選考を円滑に行うため、投稿数は一人5句までとさせていただきます。  
\*採用された方には図書カードをプレゼントします。ぜひご住所をお知らせくださいませ。 広報委員会

子育て広場 コープ 2023年1月の予定

のびのびクラブ

日時 毎週水曜日10時～12時 場所 生協けんこうプラザ5階

2023年1月 「のびのび」行事 ※企画内容は都合により変更となる場合があります。

第1週 4日 広場開放のみ 第2週 11日 おやこ体操

第3週 18日 英語であそぼう 第4週 25日 節分

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては中止とさせていただきます。

子育て広場 コープ

ぴよぴよクラブ

日時 2023年1月27日(金)13時30分～15時 ※毎月第4金曜日

場所 生協けんこうプラザ5階

理事会より(10月理事会報告)

- 2022年度上半期事業経営のまとめの報告がありました。決算は4,742万円の黒字となりましたが、予算には約6,700万円不足する結果となりました。新型コロナウイルス感染症流行や新型コロナワクチン接種事業縮小による事業収益の不足と、電気料や燃料費の高騰による経費の増加が影響しています。
- 9月20日(火)から10月31日(月)までの期間で「いっせい訪問行動」に集中的に取り組みました。この期間中に1700件を超える地域への訪問を行い、800名近い方と対話ができました。この取り組みを通じて、改めて生協と組合員がつながる大切さを確認しました。